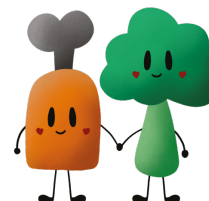




16 A 20 SETEMBRO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO

2024/2025



Para crianças e adolescentes, o **leite** constitui um poderoso aliado à manutenção da saúde e ao bom rendimento e aproveitamento escolares. Está demonstrado que é um hábito bastante nefasto para a saúde e prejudica bastante o desempenho na escola o hábito de não tomar pequeno-almoço e/ou não comer a meio da manhã ou a meio da tarde. O leite é um alimento que deve, por sistema, substituir outras bebidas, que além de pobres nutricionalmente, têm inconvenientes para a saúde (como colas, refrigerantes, sumos com adição de açúcares e outras afins).

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE REPOLHO E CENOURA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLORES	CREME DE ESPINAFRES E ALHO-FRANCÊS	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO
DIETA GERAL	FEIJOADA À PORTUGUESA ¹²	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,6,7}	LOMBO DE PORCO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹²	MASSA ESPIRAL SALTEADA COM CAMARÃO E DELÍCIAS DO MAR ^{1,2,3,4,12}	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS, CENOURA E ARROZ SECO
DIETA LIGEIRA	CALDEIRADA DE PEIXES ⁴	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA	MASSADA COM PEIXE TOMATE E PIMENTO (PERCA, PESCADA) ^{1,3,4}	ESPETADAS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ BRANCO DE LEGUMES	POTAS COZIDAS COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS ¹⁴
DIETA VEGETARIANA	SALTEADO DE LEGUMES (PIMENTO, ALHO-FRANCÊS, TOMATE, CURGETE, ABÓBORA) COM COUSCOUS ¹	BRÁS DE LEGUMES (BATATA PALHA, COGUMELOS, CURGETE, CENOURA, REPOLHO, BRÓCOLOS-ERVILHAS) ^{1,3,7,12}	SALSICHA VEGETARIANA GRELHADA COM ARROZ BRANCO E SALADA MISTA ^{1,3,5,6,7,8,9}	OVOS ESCALFADOS COM ERVILHAS E MASSA COM CENOURA, CURGETE E TOMATE ^{1,3}	FEIJOADA VEGETARIANA COM TOFU (FEIJÃO-VERMELHO, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS) COM ARROZ SECO ^{1,5,6,11}
HORTÍCOLAS	FEIJÃO-VERDE	SALADA DE PEPINO E TOMATE	SALADA MISTA	CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

Dieta Geral – Dieta completa e equilibrada desenhada segundo os princípios da alimentação saudável.

Dieta Ligeira – Dieta com restrição de gordura.

Dieta Vegetariana – Dieta predominantemente rica em produtos de origem vegetal pode incluir ovos ou laticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)